

اختبر نفسك على الموضوع الأول

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- يجب شرب كوبين من الماء على الأقل ليكون يومك صحيًا. ()
- ٢- يتحقق التوازن في طعامك اليومي عند تناول القليل من الخضراوات والفاكهة. ()
- ٣- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميًا. ()
- ٤- تناول كميات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحيًا. ()
- ٥- تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة. ()
- ٦- يساعد المخطط اليومي للوجبات على اتباع نمط غذائي صحي. ()

٢ اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على
 (أ) المشروبات الغازية (ب) الكثير من الحلوى (ج) الحبوب الكاملة (د) الأطعمة المقلية
- ٢- تناول مهم لتكون بصحة جيدة.
 (أ) اللحوم الخالية من الدهون (ب) القليل من الماء
 (ج) القليل من الخضراوات (د) الكثير من الحلوى
- ٣- شرب أكواب من الماء يساعد على طرد السموم من الجسم.
 (أ) ٢ (ب) ٤ (ج) ١ (د) ٨

٣ ضع علامة (✓) أمام العناصر الغذائية التي تجعل طعامك صحيًا:

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| ١- المشروبات الغازية () | ٢- الكثير من الحلوى () |
| ٣- الماء () | ٤- الأطعمة المقلية بالزيت () |
| ٥- الحبوب الكاملة () | ٦- الخضراوات () |

٤ اقرأ ثم اجب:

١- وضع أهمية المخطط اليومي للوجبات الغذائية.

٢- يوجد العديد من الإرشادات التي يجب اتباعها لجعل يومك صحيًا، وضع اثنين منها.

٣- اكتب مثالاً لوجبة غذائية متوازنة.



اختبر نفسك على الموضوع الثاني

مجاب عنها بنهاية الكتاب

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- يتوافر السكر بشكل طبيعي في الفواكه والعسل. ()
- ٢- تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها. ()
- ٣- يسبب الكالسيوم ضعفاً للعظام والأسنان. ()
- ٤- يُعتبر الماء عنصراً غير مهم للجسم. ()
- ٥- تناول كميات كبيرة من الدهون أمر صحي للجسم. ()

٢ أكمل العبارات الآتية:

- ١- يساعد فيتامين A على
- ٢- نجد فيتامين C في الغلغل و
- ٣- تحتوي اللحوم الحمراء و على الحديد.
- ٤- تُعتبر مهمة لعملية الهضم وضبط مستوى السكر في الجسم.
- ٥- يحتاج الجسم لـ التي يهضمها الجهاز الهضمي ويحولها إلى سكر الجلوكوز.

٣ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- النشويات والسكريات من
(أ) الفيتامينات (ب) الكربوهيدرات (ج) البروتينات (د) الأملاح المعدنية
- ٢- تُعتبر اللحوم والأسماك من
(أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الكربوهيدرات (د) الأملاح المعدنية
- ٣- تساعد على امتصاص الفيتامينات.
(أ) البروتينات (ب) الدهون (ج) الأملاح المعدنية (د) الكربوهيدرات
- ٤- يساعد الماء على التخلص من
(أ) السموم (ب) الكربوهيدرات (ج) البروتينات (د) الدهون

٤ صل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(ب)	(أ)
(أ) البيض والألبان	١- فيتامين C
(ب) البطاطس والأرز	٢- دهون صحية
(ج) المكسرات والأفوكادو	٣- البروتينات
(د) القرنبيط والبروكلي	٤- الكربوهيدرات



تدريبات سلاح التلميذ

على الموضوعين الأول والثاني

قومي عليها بنهاية الكتاب

١ اظتر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- يتخلص الجسم من السموم عن طريق شُرْب
 (أ) المياه الغازية (ب) الماء (ج) العصير (د) اللبن
- ٢- ليكون يومك صحيًا، يجب تناول القليل من
 (أ) الخضراوات (ب) الحلوى (ج) الفاكهة (د) الماء
- ٣- يحتوي اللبن على الذي يحافظ على صحة العظام والأسنان.
 (أ) الكالسيوم (ب) الألياف (ج) الحديد (د) الملح
- ٤- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل إلى سكر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة.
 (أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الكربوهيدرات (د) الدهون

٢ أكمل العبارات الآتية:

- ١- الوجبة الغذائية تتضمن مجموعة متنوعة من الأطعمة.
- ٢- نجد الدهون الصحية في
- ٣- يجب تناول كمّيات قليلة من الأملاح والدهون و ليكون يومك صحيًا.
- ٤- شُرْب الكثير من يعمل على طرد السموم من الجسم.
- ٥- يحتوي السمك على فيتامين
- ٦- نجد الكالسيوم في الخضراوات الخضراء و

٣ صحّح الكلمات التي تحتها خط:

- ١- الحبوب الكاملة والبقوليات تحتوي على الفييتامينات. (.....)
- ٢- يجب تناول الوجبات الغذائية الموجودة أسفل الهرم الغذائي بكميات قليلة. (.....)
- ٣- الوجبة الغذائية المتوازنة تتضمن صنفًا واحدًا من الطعام. (.....)
- ٤- تشكل البروتينات ٦٠٪ من وزن أجسامنا لتساعدنا على امتصاص بعض الفييتامينات. (.....)
- ٥- تناول كميات أقل من الخضراوات من الأشياء الصحية للجسم. (.....)

٤ اقرأ ثمّ اجب:

- ١- الفيتامينات مفيدة للمحافظة على مناعة الجسم، ويحتاج الجسم إلى الدهون أيضًا. فما هي أهمية الدهون؟
- ٢- بما تنصح صديقك الذي يُضيف الكثير من الملح للبطاطس المشوية والكثير من السكر للعصائر؟



اختبر نفسك على الموضوع الثالث

فجّاب عنها بنهاية الكتاب

١ ضع علامة (✓) أمام العناصر الغذائية التي يجب أن توجد في الطعام للحفاظ على نمط حياة صحي:

- | | | | |
|--------------------------|-----|-------------------|-----|
| ١- الخضراوات | () | ٢- الأسماك | () |
| ٣- الكثير من الدهون | () | ٤- الحبوب الكاملة | () |
| ٥- كمّيات كبيرة من السكر | () | | |

٢ أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين:

(الحبوب الكاملة - صخياً - الأرز والخضراوات - غير صحي - الملح)

- ١- تحتوي الوجبات السريعة على كمّيات كبيرة من
- ٢- يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال على الخضراوات والفواكه و
- ٣- يُعتبر الطعام إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن.
- ٤- تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل

٣ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- تُصنع الطوخية من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضراوات الخضراء. ()
- ٢- الكُشري لا يُعتبر من الوجبات الغذائية الصحية. ()
- ٣- تتوافر في المحاشي العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحية. ()
- ٤- يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى وجبات متوازنة غنيّة بالعناصر الغذائية. ()

٤ اقرأ ثمّ اجب:

١- يعدّ صديقك طبق البلبلة باستخدام القمح، والحليب، والكثير من السكر، والسمن. انصح به بتغيير مبتكر ليكون الطبق صحياً أكثر.

٢- يحب نبيل أكل محشي ورق العنب مع القليل من اللحم. هل تُعتبر هذه الوجبة صحية؟



اختبر نفسك على الموضوع الرابع

فجأى عليها بنهاية الكتاب

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- التمرس من الوجبات السريعة الصحية. ()
- ٢- عند الشعور بالجوع بين الوجبات، من الصحي تناول الحلوى والمشروبات الغازية. ()
- ٣- غالبًا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف في الوجبات السريعة منخفضة. ()
- ٤- تناول البلبلة مع الكثير من السكر والسمن كوجبة سريعة أمر صحي. ()

٢ أكمل ما يلي:

- ١- يجب تناول البطاطس المشوية بدلًا من البطاطس ليكون طعامًا صحيًا.
- ٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات و
- ٣- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلًا من المشروبات
- ٤- يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البلبلة و ليكون طعامك صحيًا.
- ٥- يحتوي التمرس على وهي مهمة لأجسامنا.
- ٦- تحتوي الذرة المشوية على الألياف و

٣ صحّح الكلمات التي تحتها خط:

- ١- الذرة المشوية غنية بالدهون. (.....)
- ٢- التفكير في الحُجج والبراهين تُضعف موقفك أثناء المناقشة. (.....)
- ٣- تناول الوجبات السريعة يسبب الشعور بالغرج. (.....)
- ٤- نسبة الفيتامينات والألياف في الوجبات السريعة عالية. (.....)
- ٥- يُعتبر الطعام الذي نشتره من الباعة طعامًا صحيًا. (.....)

٤ صنّف الأطعمة الآتية حسب الجدول التالي:

مشروب حمص الشام - البطاطس المقلية - الدجاج المشوي - اللحوم المُصنّعة - الآيس كريم - اللبن

طعام غير صحي	طعام صحي
.....
.....
.....



تدريبات سلاح التلميذ

على الموضوعين الثالث والرابع

مُحلّ عليها بنعلها الكتاب

١ اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- يمكن تناول بدلاً من المشروبات الغازية.
(أ) العصائر المُصنَّعة (ب) الماء (ج) الآيس كريم (د) القهوة
- ٢- يُعتبر من الوجبات الغذائية الصحية.
(أ) اللحوم المُصنَّعة (ب) البطاطس المقلية (ج) السمك المشوي (د) الحلوى
- ٣- أيُّ ممّا يلي من الوجبات السريعة الصحيّة
(أ) الدُّرة المشوية (ب) الدجاج المقلي (ج) الحلوى (د) البطاطس المقلية
- ٤- يُعتبر الطعام صحّيّاً إذا احتوى على كثية كبيرة من
(أ) السكّريات (ب) الدهون (ج) الفيتامينات (د) النشويات
- ٥- يُعتبر الطعام غير صحّي إذا احتوى على نسبة كبيرة من
(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (ج) الكالسيوم (د) المعادن

٢ اقرأ الأنظمة الغذائية الخاصة بالأطفال الآتية واكتب (صحّي) أو (غير صحّي) بجانب كل عبارة:

- ١- نظام غذائي يحتوي على الخضراوات والحبوب الكاملة. (.....)
- ٢- نظام غذائي يحتوي على كمّيات كبيرة من السكّريات والدهون فقط. (.....)
- ٣- نظام غذائي يحتوي على الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة والقليل من السكّر. (.....)
- ٤- نظام غذائي يحتوي على البروتينات بكمية قليلة. (.....)

٣ فكر وأجب:

- ١- إذا خلت الوجبات السريعة من كمّيات الدهون والأملاح والسكّريات الكبيرة واحتوت على الحبوب الكاملة والألياف،
فهي رأيك هل تصبح صحيّة؟
.....
- ٢- يأكل لؤي الفول ويضع عليه الكثير من السمن والملح. انصحّه بإجراء تعديل يجعل من طبق الفول طبقاً صحّيّاً أكثر.
.....
- ٣- لماذا تُعتبر المحاشي من الوجبات الغذائية الصحيّة؟
.....
- ٤- تحب دينا البيتزا كوجبة سريعة. اقترح عليها كيف يمكن أن تجعلها وجبة سريعة صحيّة.
.....



المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية**الموضوع الأول : وجبات غذائية متوازنة**

- يجب علاء أن يتناول وجبة غذائية متوازنة وشهية، لذلك فقد قام اليوم بإعداد الكشري مع السلطة وهي وجبة لذيذة ومتوازنة.

- طبق الكشري:

يتألف من العنص و الحمص و البصل و الطماطم و الارز و المكرونة.

- عندما نتناول وجبة طعام يجب أن تكون وجبة متوازنة.

- يجب أن تتضمن مجموعة من أصناف الطعام وبكميات معينة.

- ينطبق ذلك على الوجبات الثلاثة الرئيسية والخفيفة عندما تشعر بالجوع.

- الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة (القمح) والبرغل والارز البني والحمص هي جزء مهم من النظام الغذائي.

- إذا تناولت الدجاج مع المحاشي ستجد الحبوب داخل الخضروات .

- احرص دائما على تناول نظام غذائي متنوع ومتوازن إلى جانب ممارسة التمارين الرياضية لمدة ساعة على الأقل.

- احرص على شرب الماء النظيف، ينصح الخبراء بتناول 8 أكواب ماء على الأقل يوميا.

نصائح تذكرها:

١- تناول كميات من الخضروات والفاكهة.

٢- اختر الحبوب الكاملة قدر المستطاع.

٣- تناول لحوم الخالية من الدهون.

٤- اختر الأطعمة غير المقلية بالزيت.

٥- لا تضيف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح.

٦- تناول كميات أقل من الحلويات، مثل البسكويت وفواحب الحلوى والسكريات.

٧- اشرب الماء النظيف.

٨- مارس الرياضة البدنية يوميا.

المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية**الموضوع الثاني : العناصر الغذائية**

- ما أنواع الطعام التي تزودك بالطاقة ؟

فريدة سباحة ماهرة ولذلك تحتاج الى تناول وجبات صحية متوازنة الى جانب التمرينات، لذا فهي بحاجة الى الحصول على أنواع العناصر الغذائية ومنها :

(1) الكربوهيدرات

تشمل النشويات والسكريات

نجد النشويات في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز، أما السكر، فيتوفر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكة و العسل ويقوم جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلوكوز ، والذي يزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها.

(2) البروتينات

تحتاج أجسامنا إلى البروتينات لتؤدي وظيفتها بشكل فعال وهو بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها ومن الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من البروتينات، اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض والمكسرات والبقوليات.

(3) الألياف

مهمة لعملية الهضم كما تساعد على ضبط مستويات السكر. وتوجد في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات والفواكه.

(4) الفيتامينات

يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض، ومنها فيتامين A الذي يساعد على تقوية النظر ويمكن الحصول عليه من البيض والسمك. أما فيتامين C فيساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الأمراض، ونجده في بعض الخضروات.

(5) الأملاح المعدنية

ومنها الكالسيوم والحديد.

نحتاج إلى الكالسيوم للمحافظة على صحة العظام والأسنان،

ونجده في اللبن والخضروات الخضراء،

يعتبر الحديد عنصراً مهماً للدم،

ونجده في اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات

(٦) الدهون

من مصادر الحصول على الطاقة و تساعد على امتصاص الفيتامينات.
و يحتوي كل من المكسرات والبذور والزيوت والأسماك والأفوكادو والفاصولياء على دهون صحية.

يمكننا أيضا الحصول على كميات قليلة من الدهون الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان.

(٧) الماء

إن كل ما نأكله ونشربه تقريبًا يحتوي على الماء،
وهو عنصر مهم جداً، فهو يشكل حوالي ٦٠٪ من وزن أجسامنا .
و من فوائد الماء أنه يساعد الجسم في التخلص من السموم، و في امتصاص بعض الفيتامينات.

المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية**الموضوع الثالث : نظام غذائي صحي****الطعام الجيد**

هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن، ومنها :

الخضروات داكنة اللون - الحبوب الكاملة - الفاكهة - البقوليات - المكسرات - منتجات الألبان -
اللحوم الخالية من الدهون - الأسماك - البيض

- الوجبات السريعة هي وجبات غير صحية لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الملح - الدهون -
السكر .

- يحتاج الأطفال إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية مثل الخضروات والفواكه والحبوب
الكاملة والبروتينات مثل الكشري و القليل من الأطعمة الغنية بالسكر .

- تحاول امرة ريم أن تختار وجبات صحية للغذاء ، للحصول من خلالها على كل العناصر
الغذائية التي يحتاجها الجسم، فوجبة الغذاء المفضلة لديهم هي الملوخية.

بعض الوجبات الصحية

- الكشري : وهو من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل

(١) الحبوب الكاملة (الأرز والمكرونة)

(٢) البروتينات (البقوليات)

(3) الخضروات (الطماطم والبصل)

- الملوخية : طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء .

- المحاشي : طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل

الأرز والخضروات واللحم المفروم .

- البابلية : طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر .

تدريبات على الموضوعات الأولى والثاني والثالث

- اكمل العبارات التالية:

- ١- تشمل الكربوهيدرات على و
- ٢- تحتاج أجسامنا إلى الذي يقوم ببناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها
- ٣- الوحدة الغذائية المتوازنة تلتحق على الوجبات و الوجبات
- ٤- يجب أن نمارس التمارين الرياضية لمدة يومياً.
- ٥- يجب شرب أكواب على الأقل من الماء يومياً
- ٦- يتوفر عنصر في اللحوم الحمراء والأسماك والخضروات
- ٧- تحتاج إلى للمحافظة على المناعة ومقاومة الأمراض.
- ٨- و من الأملاح المعدنية.
- ٩- من مصادر الحصول على الطاقة والتي تساعد على امتصاص الفيتامينات.....
- ١٠- يجب تناول اللحوم الخالية من ..
- ١١- الحبوب الكاملة مثل و و
- ١٢- تحتاج الأطفال بشكل خاص إلى وجبات

- ضع علامة صح أو خطأ :

- ١- من الطعام الصحي اللحوم الخالية من الدهون ()
- ٢- نحتاج إلى كميات كافية من الماء أثناء ممارسة التمارين الرياضية ()
- ٣- يشكل الماء حوالي 60% من جسم الإنسان ()
- ٤- الكالسيوم مهم لصحة الأسنان والعظام ()
- ٥- الأرز والمكرونة من الحبوب الكاملة ()
- ٦- من الأطعمة التي تحتوي على كميات قليلة من البروتينات اللحوم والأسماك ()
- ٧- يجب أن نتناول السكريات والدهون بكميات كثيرة ()
- ٨- تتكون العناصر الغذائية من 10 عناصر ()
- ٩- من أمثلة الخضروات داكنة اللون البروكلي واللفت ()

مادة المهارات المهنية

اختر الاجابة الصحيحة:

- ١- تعد مهمة جدا في النظام الغذائي
(الخضروات - الفاكهه - الحبوب الكاملة - جميع ما سبق)
- ٢- نجد الحبوب الكاملة في اي من الوجبات التالية
(الكثرى - المعاشي والدجاج - جميع ما سبق)
- ٣ - الوجبة الغذائية المتوازنة يجب
(بها قليل من السكر - بها الكثير من الزبدة - مقلية بالزيت)
- ٤- يجب شربكوب ماء يوميا (8 - 18 - 7)
- ٥ - يجب ممارسة الرياضة ساعه
(يوميا - اسبوعيا - شهريا)
- ٦ - الكميات المسموح بها في الحلويات للحفاظ على الصحة
(قليلة - كثيرة - غير مسموح نهائيا)
- ٧ - اللحوم ذات القيمة الغذائية العالية.....
(المشتملة على الدهون - الغير مشتملة على الدهون - كلاهما)
- ٨- من اهم العناصر الغذائية التي نحتاجها.....
(الكربوهيدرات - الالياف - الماء - كل ما سبق)
- ٩ - من اهم العناصر الغذائية التي نحتاجها .
(البروتينات - الاملاح - الدهون - كل ما سبق)
- ١٠- تحتوي اللحوم والاسماك على
(بروتينات - الاملاح المعدنية - الدهون - كل ما سبق)
- ١١ كمية المياه في اجسامنا%
(60 - 70 - 80)
- ١٢ - للحفاظ على صحة الاسنان نتناول اطعمه مثل.....
(الالبان - اللحوم - الارز)
- ١٣- من العناصر المهمة للدم
(الفيتامينات - الاملاح المعدنية - البروتينات)

المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية
حل تدريبات الموضوعات الاول و الثاني و الثالث

- اكمل العبارات التالية:

- ١- تشمل الكربوهيدرات على النشويات و السكريات
 - ٢- تحتاج اجسامنا الى البروتين الذي يقوم ببناء الأنسجة وتحديد ما يتلف منها
 - ٣- الوجبة الغذائية المتوازنة تنطبق على الوجبات الرئيسية و الوجبات الخفيفة
 - ٤- يجب أن نمارس التمارين الرياضية لمدة ساعة يومياً.
 - ٥- يجب شرب ٨ اكواب على الأقل من الماء يومياً
 - ٦- يتوفر عنصر الحديد في اللحوم الحمراء والأسماك والخضروات
 - ٧- تحتاج الى الاملاح المعدنية للمحافظة على المناعة ومقاومة الامراض
 - ٨- الكالسيوم و الحديد من الاملاح المعدنية.
 - ٩- من مصادر الحصول على الطاقة والتي تساعد على امتصاص الفيتامينات الدهون
 - ١٠- يجب تناول اللحوم الخالية من الدهون
 - ١١- الحبوب الكاملة مثل الارز البني و الخبز الاسمر و الحمص و البرغل
 - ١٢- تحتاج الاطفال بشكل خاص الى وجبات متوازنة
- ضع علامة صح أو خطأ :**

- ١- من الطعام الصحي للحوم الخالية من الدهون (✓)
- ٢- نحتاج إلى كميات كافية من الماء أثناء ممارسة التمارين الرياضية (✓)
- ٣- يشكل الماء حوالي 60٪ من جسم الإنسان (✓)
- ٤- الكالسيوم مهم لصحة الأسنان والعظام (✓)
- ٥- الارز والمكرونة من الحبوب الكاملة (✓)
- ٦- من الأطعمة التي تحتوي على كميات قليلة من البروتينات اللحوم والأسماك (-)
- ٧- يجب أن نتناول السكريات والدهون بكميات كثيرة (×)
- ٨- تتكون العناصر الغذائية من 10 عناصر (×)
- ٩- من امثلة الخضروات داكنة اللون البروكلي والصبانخ (✓)

اختر الاجابة الصحيحة:

- ١- تعد مهمة جدا في النظام الغذائي
(الخضروات - الفاكهة - الحبوب الكاملة - جميع ما سبق)
- ٢- نجد الحبوب الكاملة في اي من الوجبات التالية
(الكثري - المعاشي والدجاج - جميع ما سبق)
- ٣ - الوجبة الغذائية المتوازنة يجب
(بها قليل من السكر - بها الكثير من الزبدة - مقلية بالزيت)
- ٤- يجب شربكوب ماء يوميا
(7 - 18 - 8)
- ٥ - يجب ممارسة الرياضة ساعة
(يوميا - اسبوعيا - شهريا)
- ٦ - الكميات المسموح بها في الحلويات للحفاظ على الصحة
(قليلة - كثيرة - غير مسموح نهائيا)
- ٧ - اللحوم ذات القيمة الغذائية العالية.....
(المشتملة على الدهون - الغير مشتملة على الدهون - كلاهما)
- ٨- من اهم العناصر الغذائية التي نحتاجها
(الكربوهيدرات - الالياف - الماء - كل ما سبق)
- ٩ - من اهم العناصر الغذائية التي نحتاجها
(البروتينات - الاملاح - الدهون - كل ما سبق)
- ١٠- تحتوي اللحوم والاسماك على
(بروتينات - الاملاح المعدنية - الدهون - كل ما سبق)
- ١١- كمية المياه في اجسامنا% (80 - 70 - 60)
- ١٢ - للحفاظ على صحة الاسنان نتناول اطعمه مثل.....
(الالبان - اللحوم - الارز)
- ١٣- من العناصر المهمة للدم
(الهيماتات - الاملاح المعدنية - الشروثينات)

المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية

الموضوع الرابع : الطعام غير الصحي

المشكلة مع الوجبات السريعة:

- يتناول يوسف الوجبات السريعة بين الوجبات في بعض الأحيان، ويشعر بعدم الارتياح.
- أمثلة للوجبات السريعة (الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى)
- أما أخته ريم فتفضل الوجبات الخفيفة مثل الترمس الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين، أو الذرة المشوية الغنية بالألياف والفيتامينات والمعادن.

- الوجبات السريعة مغرية،

- يمكن الحصول عليها بسهولة عادة ما يكون مذاقها لذيذ، ولكنها ليست صحية
- نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف فيها منخفضة.
- تحتوي على كميات كبيرة من الدهون، وهي مضرّة عند تناول كمية كبيرة
- تحتوي على كميات كبيرة من الملح، تحتاج إلى بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب ألا نفرط في تناوله.
- لا تحتوي على الحبوب الكاملة أو الألياف.
- تحتوي على كمية كبيرة من السكر.
- والكثير من السكر مضر لنا.

يمكن ان نجعل الوجبات الخفيفة غير الصحية وجبات صحية عن طريق:

- (١) تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس المقلية.
- (٢) شرب عصير الفاكهة أو الماء بدلا من المشروبات الغازية، فلعصر الطبيعي يحتوي على قليل من السكر.
- (٣) تناول أطباق مثل البلبلة أو حمص الشام.

المهنية للصف الرابع الابتدائي ٢

الدروس الاول : وجبه غذائيه متوازنه

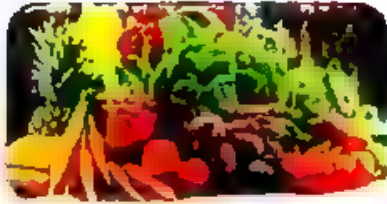


ما انواع الطعام التي تساعدنا على البقاء في صحه جيده ؟ (الوجبه الغذائيه المتوازنه)

تشمل مجموعه متنوعه من اصناف الطعام وحكميات معينه

هناك خمس مجموعات لاصناف الطعام (مجموعات غذائيه) مهمه في بناء الجسم تزودنا بالسرعات الحراريه اللازمه لامدادنا بالطاقه

الحصص المجموعات ← (الخضروات الفواكه الحبوب اللحوم - الالبان)

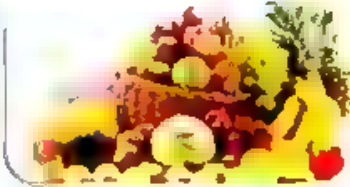


الخضروات

تحتوي على الفيتامينات والمعادن والالياف الغذائيه المفيد ولهمه للجسم

و تتميز بقله سعراتها الحراريه فلا تسبب زياده الوزن وتساعدنا على الشعور بالشبع

امثله للخضروات ← الطماطم السبانخ البازلاء البطاطا البصل



الفواكه

تحتوي على الفيتامينات والمعادن المفيد للجسم وتتميز بقله سعراتها الحراريه فلا تسبب زياده الوزن

امثله للفواكه ← الفراوله البرقوق الرمان الاناناس التفاح التوت الاسود



الحبوب

تحتوي على النشويات والبروتينات الثانيه المفيد ولهمه للجسم

و تساعد على ضبط الوزن والوقايه من امراض القلب وتسهل من حركه الامعاء الغليظه

امثله للحبوب ← الحيز الاسمر البرغل الارز البني الحمص



اللحوم

تحتوي على البروتين المفيد ولهمه للجسم وتمد اجسامنا بالطاقه

امثله للحوم ← اللحوم الحيوانيه الدجاج السمك

الافضل وصحيا تكون اللحوم خاليه من الدهون لانها قد تعود عليك باضرار صحيه

الالبان

مصدر اساسي للكالسيوم المهم لصحه العظام والاسنان وينصح باخذ مشتقات الالبان قليله الدسم

من امثله الالبان ← اللبن - العليب - الزبادي

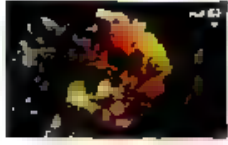


التمارين الرياضيه

من المهم ان تمارس الكثير من التمارين الرياضيه لانها مفيده لصحتنا وعقلنا

نصائح تذكرها

- تناول كميات من الخضروات والفواكه
- تناول كميات قليله من الدهون
- اختر الحبوب الكامله قدر المستطاع
- اختر الاطعمه غير المقلبه بالزيت
- اشرب الماء النظيف ولا يقل عن ٨ اكواب يوميا
- مارس الرياضه البدنيه لساعه واحده يوميا
- تناول كميات قليله من الحلويات مثل البسكويت وقو لب العلوى
- لا تضيف الى طعامك الكثير من الزبد او الزيت او السكر او الملح



المهية للصف الرابع الابتدائي ٣ أسئلة الدرس الأول : وجبه غذائية متوازنة



س١ : ضع علامة (✓) امام العباره الصحيحه او علامه (X) امام العباره الخاطئه

١. ينصح بان تمارس الكثير من التمارين الرياضيه ()
٢. يفضل ان يتناول كميات كثير من الحلويات ()
٣. ينصح ان تتناول كميات قليله من الخضروات والفاكهه ()
٤. الوجبه الغذائيه المتوازنه هي التي تشمل مجموعه متنوعه من اصناف الطعام وبكميات معينه ()
٥. تحتاج لكميات كثيره من الماء في الطقس الحار وثناء التمارين ()
٦. يجب ان نكثر في طعامنا الكثير من الزبد ()
٧. من الطعام الصحي اللحوم الطاليه من الدهون ()
٨. يفضل في اختيارنا الاطعمه الخفيفه بالزيت ()
٩. تعد الفاكهه والخضروات جزءا مهما من نظامك الغذائي ()
١٠. العيوب الحكامه موجوده في الطيز الاسمر والبرغل ()
١١. يوصى المتخصصون بشرب ٨ اكواب من الماء على الاقل يوميا ()
١٢. دائما نحرص على نظام متنوع وغير متوازن ()
١٣. الاعتماد على الاطعمه الخفيفه بالدهون والسكريات تؤدي الى مقاطر صحيه عديده ()

س٢ : اكمل العبارات الآتيه

١. عندما نتناول وجبتنا يجب ان تكون وجبات
٢. الوجبه المتوازنه هي الوجبه التي تشمل مجموعه من اصناف
٣. الاعتماد على الاطعمه الخفيفه بالدهون والسكريات قد تؤدي الى
٤. تعد الخضروات والفاكهه جزء مهم من
٥. العيوب الحكامه مثل
٦. يجب ان تمارس النشاط البدني لمدة ساعه واحده
٧. ينصح عدم اضافه الكثير من طعامك من
٨. يجب علينا تناول اللحوم الطاليه من
٩. من الافضل ان نختار الاطعمه غير الخفيفه ب
١٠. ينصح بتناول كميات قليله من
١١. من المهم ان تمارس الكثير من
١٢. يوصى بشرب على الاقل من الماء يوميا



المهارات المهمة للصف الرابع الابتدائي ٤

الدرس الثاني : العناصر الغذائية

ما أنواع الطعام التي تزودك بالطاقة؟

فريدته بحاجة ماهرة ولذلك تحتاج إلى تناول وجبات صحية متوازنة إلى جانب التمرينات لذا فهي بحاجة إلى الحصول على أنواع العناصر الغذائية

أنواع العناصر الغذائية



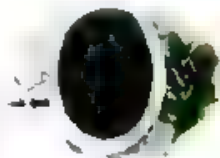
١. الكربوهيدرات

تشمل النشويات والسكريات ونجد النشويات في الحبوب وفي بعض الخضروات مثل البطاطس والارز اما السكر فيتوفر بشكل طبيعي في بعض الاطعمة مثل الفواكه والعسل ويقوم جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات الى سكر الجلوكوز والذي يزودنا بالطاقة التي نحتاج اليها



٢. البروتينات

تحتاج اجسامنا الى البروتينات لتؤدي وظيفتها بشكل فعال وهو بناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها ومن الاطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من البروتينات اللحوم والاسماك ومستحبات الالبان والبيض والحسرات والبقوليات



٣. الالياف

مهمة في عملية الهضم كما تساعد على ضبط مستويات السكر وتوجد في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات والفواكه

٤. الفيتامينات

يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومته للأمراض ومنها فيتامين A الذي يساعد على تقوية النظر ويمكن الحصول عليه من البيض والسمك اما فيتامين C فيساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الأمراض وتجدده في بعض الفواكه والخضروات



٥. الاملاح المعدنية

نحتاج الى الكالسيوم للمحافظة على صحة العظام والاسنان وتجدده في اللبن والخضروات الخضراء يعتبر الحديد عنصر مهما للدم وتجدده في اللحوم الحمراء والاسماك وبعض انواع الخضروات



٦. الدهون

من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات ويحتوي كل من الحسرات والبنور والزيت والسمك والافوكادو والفاصوليا على دهون صحية ويمكننا ايضا الحصول على كميات قليلة من الدهون الموجودة فيه



٧. الماء

ان كل ما نأكله ونشربه تقريباً يحتوي على الماء وهو عنصر مهم جداً في وشكل حوالي ٦٠ في المئة من وزن اجسامنا ومن فوائد الماء انه يساعد الجسم في التخلص من السموم وفي امتصاص بعض الفيتامينات



المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٥

أسئلة الدرس الثاني : العناصر الغذائية

س١: ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة او علامة (X) امام العبارة الخاطئة

١. تحتوي الحبوب والخضروات مثل الارز والبطاطس على النشويات ()
٢. يحول الجهاز الهضمي الكربوهيدرات الى سكر جلوكوز وهذا يزودنا بالطاقة ()
٣. تعتبر اللحوم من الاغذية الغنية بالكربوهيدرات ()
٤. يحتاج الجسم من البروتينات لانها تبني الانسجة وما يتلف منها ()
٥. الالياف تساعد في عملية الهضم و ضبط مستويات السكر ()
٦. فيتامين C يعزز المناعة ويحارب الامراض ()
٧. فيتامين A موجود في البيض والسمك و يعمل على تقوية النظر ()
٨. تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفيتامينات ()
٩. الكالسيوم والحديد من انواع الفيتامينات ()

س٢: اختر الاجابة الصحيحة من بين القوسين

١. اصناف متنوعة من الطعام وبكميات محدوده هي
(وجبه غير صحيه _ وجبه متوازنة _ وجبه الدهون)
٢. وجبه تتكون من عدس وبصل و ارز ومكرونة وحمص هي.....
(الكفته _ اللحمه _ الكشري)
٣. الفيتامينات وع الكربوهيدرات والماء والاملاح هي...
(عناصر غذائيه _ وجبه غذائيه _ مواد غذائيه)
٤. الحبوب والخضروات والارز والبطاطس تعتبر
(نشويات _ سكريات _ خضروات)
٥. اللحوم والاسماك والالبان والبيض وبعض البقوليات ويعتبر
(نشويات _ سكريات _ بروتينات)
٦. مهمه لعملية الهضم و تساعد في ضبط مستويات السكر هي.....
(نشويات _ الياف _ بروتينات)
٧. يتوفر في البيض والسمك ويقوي النظر
(فيتامين A _ فيتامين B _ فيتامين C)
٨. عنصر مهم في الغذاء يشكل ٦٠% بجسم الانسان
(الماء _ الملح _ الدهون)
٩. يتوفر في الخضروات ويعزز المناعة
(فيتامين A _ فيتامين B _ فيتامين C)
١٠. العنصر الغذائي الذي يقاوم الامراض و يقوي المناعة
(الاملاح _ الفيتامينات _ الكربوهيدرات)

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٦

الدرس الثالث : نظام غذائي صحي

تعرف ريم انواع العناصر الغذائية وتعلم انها تساعد جسمها في الاستمرار في النمو

الطعام الجيد

هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم ومنها الخضروات ذا كنه اللون الحبوب الكاملة الفاكهة البقوليات المكسرات منتجات الالبان اللحوم الخالية من الدهون الاسماك البيضاء

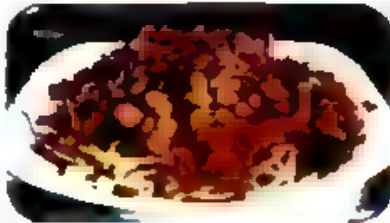


• خلى بالك الوجبات السريعة هي وجبات غير صحية لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والزيوت والملح والسكر

يحتاج الاطفال بشكل خاص الى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لمساعدة اجسامهم على النمو لذلك تهتم الدولة بصحة الاطفال في المدارس ونموهم السليم من خلال عدة مبادرات تقوم بها في المدارس لحماية صحة الاطفال

• تحاول اسر ريم ان تختار وجبات صحية للغذاء للحصول من خلالها على كل العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم في وجبة الغذاء المفضلة لديهم في الملوخية

بعض الوجبات الصحية



الحبوب الكاملة (الارز والمكرونه)

البروتينات (البقوليات)

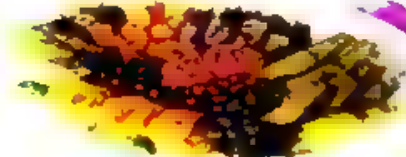
الخضروات (الطماطم والبصل)

الكشري

الملوخية طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرقه الدجاج ملىء باوراق الخضروات الخضراء

الحاشى طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر في العناصر الغذائية مثل الارز والخضراوات واللحم المفروم

البليله طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح العليلب والقليل من السكر



المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٧

أسئلة الدرس الثالث : نظام غذائي صحي

س١: ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة او علامة (X) امام العبارة الخطأ

١. الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن ()
٢. الطعام الغير صحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من الملح والسكر والدهون ()
٣. يعد الكشري من الاطعمة الغير صحية وغير محتوي على العناصر الغذائية ()
٤. اهتمت الدولة بصحة الاطفال في المدارس من خلال عدة مبادرات ()
٥. تعد الوجبات السريعة والمشروبات الغازية من الاطعمة الصحية ()
٦. تعد المحاشي من نواع الاطعمة الصحية الغنية بالفيتامينات والمعادن ()
٧. يجب تناول كميات كبيرة من الاطعمة الغنية بالسكر والدهون ()
٨. من المكونات الرئيسية للكشري الحبوب الكاملة ()
٩. يحتاج الاطفال بشكل خاص **نقصه** نحوي على كمية كبيرة من المعادن والفيتامينات ()
١٠. يمكننا اضافة القليل من اللحم المفروم لترتفع القيمة الغذائية للمحاشي ()
١١. تتكون البلبلة من القمح والحليب وقليل من السكر ()

س٢: اكمل العبارات الآتية

١. الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من
٢. الطعام الغير صحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من.....و.....و.....
٣. يحتاج الاطفال بشكل خاص الى وجبات متوازنة غنية ب.....و.....
٤. مكونات البلبلة.....و.....و.....
٥. مكونات الكشري.....و.....و.....و.....
٦. مكونات المحشي.....و.....و.....
٧. مكونات الملوخية.....و.....

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٨

الدروس الرابع : الطعام غير الصحي

إذا كنت تملك مبلغ من المال لتتفقه في شراء بعض الأطعمة فما الأطعمة التي تفضل شرائها ولماذا ؟

المشكلة مع الوجبات السريعة



يتناول يوسف الوجبات السريعة بين الوجبات في بعض الأحيان ويشعر بعدم الارتياح أمثله للوجبات السريعة الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى اما اخته ريم فتفضل الوجبات الخفيفة مثل الترمس الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين او الذرة المشوية الغنية بالالياف والفيتامينات والمعادن

فمن منهما اتخذ الخيار الأفضل يوسف ام ريم ؟ وكيف يمكننا اتخاذ الخيارات الأفضل بالنسبة الى الطعام ؟

الوجبات السريعة مفريه

يمكن الحصول عليها بسهولة و عادة ما يكون مذاقها لذيذ ولكنها ليست صحية لاسباب كثير منها



- نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنية والالياف فيها مخفضه
- تحتوي على كميات كبيره من الدهون وهى مضره عند تناول كميات كبيره
- تحتوي على كميات كبيره من الملح
- لا تحتوي على الحبوب الكامله او الالياف
- تحتوي على كميه كبيره من السكر والكثير من السكر مضر لنا

اهداء وجهه سريعه خفيفه لمواجهة الوجبات السريعه وتكون صحيه اكثر

- البطاطس المشويه بدلا من البطاطس المقلية
- عصير الفاكهه والماء بدلا من المشروبات الغازيه العصير الطبيعي يحتوي على قليل من السكر
- تناول البلبيله او حمص الشام



المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي ٩

أسئلة الدرس الرابع : الغذاء الغير صحي

س١: ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة او علامة (X) امام العبارة الخطأ

١. عند شراء الاطعمه يفضل شراء الاطعمه الطازجه الخاليه من الدهون والسكريات ()
٢. تعد الوجبات السريعه من اخطر الوجبات على الصحة ()
٣. كل الوجبات المغليه بالزيت وجبت صحيه ()
٤. لابد من الاهتمام بالوجبات الخفيفه مثل الوجبات الاساسيه ()
٥. نشعر بالارتياح عند تناول الوجبات السريعه المغليه في الزيت ()
٦. اخذت ريم الخيار الصحيح في احسن انواع الضعاد الذي تكله ()
٧. الوجبات السريعه عاده ما يكون مذاقها لذيذه وصحيه ()
٨. تعتبر الوجبات السريعه ليست صحيه لقلوها من الاملاح المعنيه والالياف ()
٩. البلبيله وحمص الشام من الوجبات السريعه الصحيه ()
١٠. الحواوشي من الوجبات السريعه الغير صحيه التي تسبب الامراض ()

س٢: اختر الاجابه الصحيحه من بين القوسين

١. الوجبات السريعه
(صحيه _ معريه ولكنها ليست صحيه _ مغريه او صحيه)
٢. تعد البلبيله وحمص الشام من الوجبات السريعه
(الصحيه _ الصحيه السريعه _ كلاهما معا)
٣. الوجبات السريعه تحتوي على نسبة كبيره من
(الدهون _ السكر _ كلاهما معا)
٤. نسبة الاملاح والفيتامينات والالياف في الوجبات السريعه
(كبيره _ منخفضه _ متوازنه)
٥. عند تناول البطاطس يفضل
(البطاطس المغليه _ البطاطس المشويه _ كلاهما)
٦. المشروبات الغازيه تعتبر المشروبات الغير صحيه لزياده نسبة
(الدهون _ الالياف _ السكر)

المحور الثالث الدرس الأول

وجبة غذائية متوازنة

(١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

- ١- ليكون يومك صحياً يجب شرب ٨ أكواب من الماء على الأقل (✓)
- ٢- لتحقيق التوازن في طعامك اليومي يجب تناول القليل من الخضروات والفاكهة (x)
- ٣- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميا (x)
- ٤- تناول كميات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحياً (x)
- ٥- تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة (✓)

٢- ضع علامة (✓) أمام العناصر الغذائية التي تجعل طعامك صحياً :-

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| ١- المشروبات الغازية () | ٢- الكثير من الحلوى () |
| ٣- المياه (✓) | ٤- الأطعمة المقلية بالزيت () |
| ٥- الحبوب الكاملة (✓) | ٦- الخضروات (✓) |

٣- اختر الاجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على
(أ) المشروبات الغازية (ب) الكثير من الحلوى
(ج) الحبوب الكاملة (د) الأطعمة المقلية بالزيت
- ٢- من النصائح المهمة ليكون يومك صحياً
(أ) تناول اللحوم الخالية من الدهون (ب) شرب كوب واحد من المياه يوميا
(ج) تناول كميات قليلة من الخضروات والفاكهة (د) تناول كميات كبيرة من الحلوى
- ٤- اقرأ ثم أجب :

١- حدد نصيحة أخرى يمكن اتباعها بجانب الوجبة الغذائية المتوازنة للحصول على يوم صحي .

١- ممارسة التمارين الرياضية

٢- شرب الماء النظيف

المحور الثالث الدرس الثاني

العناصر الغذائية

(١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

- ١- يتوافر السكر بشكل طبيعي في بعض الاطعمة مثل : الفواكه والعسل (✓)
- ٢- تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها (✓)
- ٣- نحتاج إلى الكالسيوم للحفاظ على صحة أعتنا (X)
- ٤- لا يعتبر الماء عنصراً مهماً لأجسامنا (X)
- ٥- لا يمكن للدهون أبداً أن تكون صحية (X)

٢- اكمل العبارات الآتية :

- ١- يساعد فيتامين A على..... (تقوية النظر)
 - ٢- نجد فيتامين C في (الخضروات)
 - ٣- نجد الحديد في..... (اللحوم الحمراء والأسماك)
 - ٤- تعتبر..... مهمة لعملية الهضم ونجدها في الحبوب الكاملة والبقوليات (الألياف)
- ٣- صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(ب)	(أ)
١- البيض والألبان	١- الفيتامينات
٢- البطاطس والأرز	٢- الدهون
٣- الزيتون والافوكادو	٣- البروتينات
٤- القرنبيط والبروكلي	٤- الكربوهيدرات

٤- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- النشويات والسكريات من
(أ) الفيتامينات (ب) الكربوهيدرات (ج) البروتينات (د) الأملاح المعدنية
- ٢- تعتبر اللحوم والأسماك من
(أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الكربوهيدرات (د) الأملاح المعدنية
- ٣- تساعد على امتصاص الفيتامينات
(أ) البروتينات (ب) الدهون (ج) الأملاح المعدنية (د) الكربوهيدرات
- ٤- يساعد الماء على التخلص من
(أ) السموم (ب) الكربوهيدرات (ج) البروتينات (د) الدهون

المحور الثالث مراجعة على الدرس الأول والثاني

(١) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- يساعد الجسم على التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات
(أ) الألياف (ب) الماء (ج) الدهون (د) الكربوهيدرات
- ٢- ليكون يومك صحياً يجب تناول القليل من
(أ) الخضروات (ب) الحلوى (ج) البروتينات (د) الماء
- ٣- يساعد على المحافظة على صحة العظام والأسنان.
(أ) الكالسيوم (ب) السكر (ج) الحديد (د) الملح
- ٤- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل إلى سكر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة
(أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الكربوهيدرات (د) الدهون

٢- اكمل العبارات الآتية :-

- ١- يجب أن يتضمن نظامك الغذائي مجموعة متنوعة من.....الطعام (اصناف)
- ٢- نجد الدهون الصحية في
(المسكرات)
- ٣- شرب الكثير من يعمل على طرد الجراثيم والفيروسات من الجسم (الماء)
- ٤- يحتوي السمك على فيتامين.....
(A)
- ٥- نجد الكالسيوم في
(البن والخضروات الخضراء)

٣- قيم الوجبات الغذائية الآتية واكتب " وجبة غذائية متوازنة " او وجبة غذائية غير متوازنة امام كل عبارة :

- ١- يأكل سيف الدجاج المقلي في الزيت مع مشروبات غازية (وجبة غذائية غير متوازنة)
- ٢- تأكل سمر اللحم المشوي مع الأرز وبعض الفاكهة على الغذاء (وجبة غذائية متوازنة)
- ٣- تأكل يمنى الكثير من البطاطس المقلية والبيتزا (وجبة غذائية غير متوازنة)

٤- اقرأ ثم أجب :-

- ١- الفيتامينات مفيدة للمحافظة على مناعة الجسم ، ويحتاج الجسم إلى الدهون أيضا فما هي أهمية الدهون ؟ ج / تساعد على امتصاص الفيتامينات والحصول على الطاقة
- ٢- بما تنصح صديقك سمير الذي يضيف الكثير من الملح للبطاطس المشوية والكثير من السكر للعصائر . ج / بتقليل الملح والسكر في الطعام والشراب

المحور الثالث الدرس الثالث

نظام غذائي صحي

(١) ضع علامة (✓) أمام العناصر الغذائية التي يجب أن توجد في الطعام للمحافظة على نمط حياة صحي:

- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| ١- الخضروات (✓) | ٢- الأسماك (✓) |
| ٣- الكثير من الدهون () | ٤- الحبوب الكاملة (✓) |
| ٥- كميات كبيرة من السكر () | |

٢- أكمل العبارات الآتية مستخدماً بنك الكلمات :

(الحبوب الكاملة - صحي - الأرز والخضروات - غير صحي - الملح)

- ١- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من..... (الملح)
- ٢- يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال على الخضروات والفواكه و... (الحبوب الكاملة)
- ٣- يعتبر الطعام إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن (صحي)
- ٤- تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل (الأرز والخضروات)

٣- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة

- ١- تصنع الملوخية من ورق الدجاج المليء بأوراق الخضروات فتكون مفيدة ومغذية في إن واحد (✓)
- ٢- الكشري لا يعتبر من الوجبات الغذائية الصحية (X)
- ٣- تتوافر في المحاشي العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحية (✓)
- ٤- يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية (✓)

٤- اقرأ ثم أجب :-

- ١- يعد صديق لك طبق البليلة باستخدام القمح ، والحليب ، والكثير من السكر ، والسمن ، انصحك بتغيير مبتكر ليكون الطبق صحياً أكثر .

• (ج) انصحك أن يضع القليل من السكر والسمن على طبق البليلة

- ٢- يحب نبيل أكل محشي ورق العنب مع القليل من اللحم ، هل تعتبر هذه الوجبة صحية ؟

• (ج) نعم تعتبر وجبة صحية

المحور الثالث

الدرس الرابع الطعام غير الصحي

(١) اقرأ واكتب كلمة (صحي) او (غير صحي) امام الاطعمة والمشروبات الاتية :

- ١- مشروبات حمص الشام (صحي)
- ٢- البطاطس المقلية (غير صحية)
- ٣- الدجاج المشوية (صحي)
- ٤- اللحوم المصنعة (غير صحية)

٢- ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة

- ١- يعتبر الترمس من الوجبات السريعة الصحية (✓)
- ٢- عند الشعور بالجوع بين الوجبات من الصحي تناول الوجبات السريعة مثل الحلوى والمشروبات الغازية (X)
- ٣- غالبا ما تكون نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنية والالياف في الوجبات السريعة منخفضة (✓)
- ٤- تناول البلبلة مع الكثير من السكر والسمن كوجبة سريعة أمر صحي (X)

٣- أكمل ما يلي :

- ١- يجب تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس.... ليكون طعاما صحيا (المقلية)
- ٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات (والدهون والأملاح)
- ٣- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلا من المشروبات (الغازية)
- ٤- يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البلبلة ليكون طعامك صحيا (وحمص الشام)
- ٥- يحتوي الترمس على وهي مهمة لأجسامنا (البروتينات)
- ٦- تحتوي بذرة المشوية على..... (الالياف والفيتامينات والمعادن)

المحور الثالث مراجعة على الدرس الثالث والرابع

(١) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- يمكننا شرب بدلاً من المشروبات الغازية
 - (أ) العصائر المصنعة
 - (ب) عصير الفاكهة بإضافة القليل من السكر
 - (ج) عصير الفاكهة بإضافة الكثير من السكر
 - (د) الشاي بإضافة الكثير من السكر
- ٢- من الوجبات الغذائية الصحية
 - (أ) اللحوم المصنعة
 - (ب) البطاطس المقلية
 - (ج) المكرونة مع إضافة الجبن
 - (د) الحلوى
- ٣- أي مما يلي من الوجبات السريعة الصحية ...
 - (أ) الذرة المشوية
 - (ب) الدجاج المقلي
 - (ج) الحلوى
 - (د) البطاطس المقلية
- ٤- يعتبر الطعام صحياً إذا احتوى على كمية كبيرة من
 - (أ) السكريات
 - (ب) الدهون
 - (ج) الفيتامينات
 - (د) النشويات

٢- اقرأ الانظمة الغذائية الخاصة بالأطفال الآتية واكتب (صحي) أو (غير صحي) **بجانب كل عبارة :**

- ١- نظام غذائي يحتوي على الخضروات والحبوب الكاملة (صحي)
- ٢- نظام غذائي يحتوي على كميات كبيرة من السكريات والدهون فقط (غير صحي)
- ٣- نظام غذائي يحتوي على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة والبروتينات والقليل من السكر (صحي)

٣- فكر واجب :

- ١- إذا خلت الوجبات السريعة من كميات الدهون والأملاح والسكريات الكبيرة واحتوت على الحبوب الكاملة والألياف في رأيك هل تصبح صحية ؟
 - (ج) نعم تصبح صحية
- ٢- يأكل لؤي الفول ويضع عليه الكثير من السمن والملح انصح به ، بإجراء تعديل يجعل من طبق الفول طبقاً صحياً أكثر
 - (ج) قلل الملح والسمن أو الزيت على الفول
- ٣- لماذا تعثر المحاشي من الوجبات الغذائية الصحية ؟
 - (ج) لأنها تحتوي على العديد من العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات

أسئلة الموضوع الأول : وجبات غذائية متوازنة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات الغذائية ()
٢. يجب علينا أن نتناول وجبة غذائية متوازنة وشهية يومياً ()
٣. يعتبر الكشري مع السلطة وهي وجبة غير لذيذة ومتوازنة ()
٤. يتكلف طبق الكشري من الفصح والأرز فقط. ()
٥. يجب أن تنقسم وجبة الطعام على مجموعة من أصناف الطعام وبكميات كبيرة جداً ()
٦. الخضروات فقط هي جزء مهم من النظام الغذائي. ()
٧. يجب أن نضيف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح. ()
٨. يجب أن نشرب الماء النظيف فقط. ()
٩. يفضل عدم ممارسة الرياضة البدنية يومياً. ()
١٠. يجب أن تختار الأطعمة غير المقلية بالزيت ()
١١. عند تناول النجاج مع المحاشي سنجد الحبوب داخل الخضروات. ()

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

- ١- يجب ممارسة يوماً للحفاظ على صحتنا
 - أ- الرياضة ب- العناء ج- الرياضة د- اللهو
٢. يجب أن نتناول كميات من الحلويات مثل البسكويت وفواكه الحلوى والسكر.
 - أ- أقل ب- أكثر ج- غير محددة
- ٣- ينصح الخبراء بتناول أكواب ماء على الأقل يومياً.
 - أ- ١٨ ب- ٨ ج- ٣
- ٤- تناول لحوم من الدهون.
 - أ- الملية ب- الكثيرة ج- الحالية
- ٥- إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح.
 - أ- لا تضيف ب- أضف ج- لا شيء مما سبق
٦. الخضروات والفكهة والحبوب الكاملة (الفصح) والبرغل والارز السي والحمص هي جزء من النظام الغذائي.
 - أ- غير مهم ب- مستحب ج- مهم

السؤال الثالث : أكمل :

- ١- يجب ممارسة يوماً للحفاظ على صحتنا

السؤال الرابع فكر ثم أجب :

١. كم عدد أكواب الماء التي يجب أن نتناولها يومياً ؟
٢. ما الفائدة من وضع مخطط مسبق لوجباتنا الغذائية ؟

أسئلة الموضوع الثاني : العناصر الغذائية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة. ()
٢. يحتوي النظم الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون ()
٣. الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها ()
٤. يساعدنا شرب ٨ أكواب من الماء يوميا على التخلص من السموم. ()
٥. للوقاية من الأمراض نحرص على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المتنوعة ()
٦. يعتبر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان ()
٧. السكر يتوفر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه والعسل. ()
٨. يقوم جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الحلكور ()
٩. سكر الجلوكوز لا يزودنا بالطاقة التي يحتاج جسمنا إليها. ()
١٠. من الأطعمة التي لا تحتوي على كميات كبيرة من البروتينات، اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض والمكسرات والبقوليات. ()
١١. توجد الألياف في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات والفواكه. ()
١٢. الفيتامينات يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض. ()
١٣. يشكل الماء حوالي ٦٠% من وزن أجسامنا. ()
١٤. نحتاج إلى الحديد للمحافظة على صحة العظام والأسنان. ()
١٥. للكالسيوم والحديد يعتبر من الفيتامينات. ()
١٦. الكالسيوم والحديد يعتبر من الأملاح المعدنية. ()
١٧. يحتوي كل من المكسرات و لندور والزيثون والسمك والأفوكادو والفاصولياء على دهون غير صحية. ()
١٨. من فوائد الماء أنه يساعد الجسم في التخلص من السموم، وفي امتصاص بعض الفيتامينات. ()

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

- ١- شرب (٨) أكواب من الماء يوما يساعد على طرد من الجسم.
 - أ- الفيتامينات
 - ب- البروتينات
 - ج- الكربوهيدرات
 - د- السموم
- ٢- نحتاج إلى للحفاظ على صحة العظام والأسنان.
 - أ- الكالسيوم
 - ب- الحديد
 - ج- الصوديوم
 - د- السموم
- ٣- يعتبر الأرز والبطاطس من
 - أ- السكريات
 - ب- النشويات
 - ج- الفيتامينات
 - د- الماء
- ٤- من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.
 - أ- الكالسيوم
 - ب- الحديد
 - ج- الفسفور
 - د- الماء
- ٥- تشمل النشويات والسكريات،
 - أ- الكربوهيدرات
 - ب- الفيتامينات
 - ج- الأملاح المعدنية
- ٦- حدد في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز.
 - أ- النشويات
 - ب- السكريات
 - ج- الفيتامينات
- ٧- تحتاج أحماضنا إلى لتؤدي وظيفتها بشكل فعال وهو بناء الأسجة وتجديد ما يتلف منها.
 - أ- الفيتامينات
 - ب- النشويات
 - ج- البروتينات
- ٨- مهمة لعملية الهضم كما تساعد على ضبط مستويات السكر.
 - أ- الألياف
 - ب- البروتينات
 - ج- السكريات

الموضوع الثالث : نظام غذائي صحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ) :-

- () ١) العناصر الغذائية بجميع أنواعها لا تساعد جسمنا على الاستمرار في النمو.
- () ٢) تعتبر الحصروات داکنة اللور - الحبوب لکلمة والفکهة والبقولیات والمکسرات ومنتجلات الالبان واللحوم الحالبية من الدهون والأسماك والبيض من الأطعمة الجيدة.
- () ٣) الوجبات السريعة هي وجبات صحية لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الملح - الدهون - السكر
- () ٤) يحتاج الأطفال إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية مثل الحصروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات مثل الكشري والقليل من الأطعمة الغنية بالسكر.
- () ٥) يعتبر الكشري والملوخية والمحاشي والبليلة امثلة للوجبات الصحية.
- () ٦) الكشري من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الفواكه
- () ٧) الملوخية هو صق ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العنصر الغذائية مثل الأرز والحصروات واللحم المفروم.
- () ٨) المحاشي هو طبق معدي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الحصروات الخضراء
- () ٩) البليلة هو طبق لذیذ وصحي مصنوع من القمح الطيب والقليل من السكر.

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

- () ١) الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من
أ- الفيتامينات ب- النشويات ج- السكريات د- الدهون
- () ٢) لكي يكون النظام الغذائي متوازناً يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من
أ- الفيتامينات ب- الدهون ج- السكر د- الزيوت
- () ٣) يحتاج خاصه لوجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لتساعد أجسامهم على النمو.
أ- الأطفال ب- الكبار ج- الاجداد
- () ٤) هو طعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن
أ- الأطعمة السريعة ب- الطعام الجاهز ج- الطعام الجيد
- () ٥) الوجبات هي وجبات غير صحية لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الملح - الدهون - السكر.
أ- السريعة ب- الصحية ج- المفيدة
- () ٦) من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الحبوب الكاملة والبروتينات والحصروات
أ- الكشري ب- البرجر ج- النودلز
- () ٧) طبق معدي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الحصروات الخضراء.
أ- الملوخية ب- الكشري ج- البرجر
- () ٨) طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل الأرز والحصروات واللحم المفروم .
أ- الملوخية ب- الكشري ج- المحاشي
- () ٩) طبق لذیذ وصحي مصنوع من القمح الطيب والقليل من السكر.
أ- البليلة ب- الملوخية ج- الكشري

السؤال الثالث : صل العمود أ بالعمود ب

ب	أ
١- لمساعدة أجسامهم على النمو	١ يحتاج لأصناف لى وجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية
ب- الدهون	٢ الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كميه كبيره من

أسئلة الموضوع الرابع : الطعام غير الصحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

- () ١) يحتوي النظم الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون.
- () ٢) الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية
- () ٣) تناولك للوجبات السريعة يبرر الوجبات في بعض الأحيان، قد تشعر أنك بعزم الارتياح.
- () ٤) تعتبر الذرة المشوية وجبة خفيفة غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن.
- () ٥) من أسباب تناول الأطفال الوجبات السريعة وإقبالهم عليها هي أن الوجبات السريعة مغذية.
- () ٦) يمكن الحصول على الوجبات السريعة بسهولة
- () ٧) الوجبات السريعة يكون مذاقها لذيذ، وهي وجبة صحية جداً
- () ٨) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون لذلك هي مصرة عدد تناول كميه كبيرة.
- () ٩) لا تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الملح.
- () ١٠) نحتاج احصلنا إلى بعض الملح في نظامنا لغذائي ولكن يجب ألا نفرط في تناوله.
- () ١١) تحتوي الوجبات السريعة على الحبوب الكاملة والألياف
- () ١٢) تناول الكثير من السكر أو الملح مضر جداً لصحتنا.

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من
 أ- الدهون ب- الفيتامينات ج- الكربوهيدرات د- المعادن
٢. يعتبر من الوجبات السريعة الصحية
 أ- الرمس ب- البطاطس المقلية ج- الدجاج المقلي د- الحلوى
٣. تحتوي على كميات كبيرة من الدهون التي تؤثر على نظامنا الغذائي.
 أ- الوجبات السريعة ب- البقوليات ج- الوجبات الصحية د- الحبوب
٤. الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى من أمثلة
 أ- الوجبات الصحية ب- الوجبات السريعة ج- الوجبات الخفيفة د- الوجبات الثقيلة
٥. يعد الذرة المشوية والتمر من أمثلة للوجبات
 أ- الأسفلية ب- السريعة ج- الخفيفة د- الثقيلة
٦. التمر من وجبة خفيفة ومفيدة لأنه يحتوي على نسبة عالية من
 أ- البروتين ب- الألياف ج- الفيتامينات د- الكربوهيدرات
٧. الوجبات السريعة نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف فيها
 أ- منخفضة ب- مرتفعة ج- عادية د- عالية
٨. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من
 أ- الفيتامينات ب- الألياف ج- الدهون د- الكربوهيدرات
٩. تحتوي الوجبات السريعة على كمية كبيرة من
 أ- السكر ب- الدهون ج- الأملاح د- كل ما سبق

السؤال الثالث : اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين

(الغازية - حمص الشام - الفكهة - المقلية - المشوية - السكر - الطبيعي - الصناعي - لذيذة)

- () ١) البطاطس بدلا من البطاطس
- () ٢) عصير أو الماء بدلا من المشروبات
- () ٣) العصير يحتوي على قليل من
- () ٤) يمكن تناول أو

السؤال الرابع : أكمل العبارات التالية بما تراه مناسباً

- ١) تعتبر الوجبات طعاماً غير صحي.
٢) الترمس من الوجبات الخفيفة الذي يحتوي على نسبة عالية من ...

السؤال الخامس : صل العمود أ بما يناسبه من العمود ب

ب	أ
أ- الوجبات الصحية	١- غالباً ما تكون نسبة لبيدات والأحماض المعقدة منخفضة
ب- في الوجبات السريعة	٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ...
ج- الدهون	٣- تعد الذرة لمشوية وترمس أمثلة للوجبات

السؤال السادس : اجب عن الاسئلة التالية :

١. لماذا تكون الوجبات السريعة مضرّة ؟
٢. ما الذي يجعل الوجبات السريعة أقل صحة من الوجبات الأخرى ؟

الموضوع الخامس : المحافظة على سلامة الطعام

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ) :-

١. إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها ()
٢. تفسد العديد من الأطعمة إن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة، وحتى إن لم تتناولها فاسدة ()
٣. تعيش كائنات دقيقة مثل البكتيريا والفطريات في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام. ()
٤. تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية دافئة فقط. ()
٥. تترك منتجات اللحوم خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حاراً يفسدها ()
٦. تترك منتجات اللحوم خارج الثلاجة لمدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة لا يفسدها ()
٧. تترك الفواكه والحضروات خارج الثلاجة يجعلها تتحمر وتظهر بقع وتحمض بعد فترة من الوقت ()
٨. الفواكه والحضروات خارج الثلاجة لا تحذب الذباب والحشرات الأخرى إليها. ()
٩. الأطعمة الموجودة داخل الثلاجة لا يمكن أن تتعفن إذا تركت لفترة طويلة. ()
١٠. للمحافظة على سلامة الطعام يجب استخدام المكونات الطازجة فقط ()
١١. للمحافظة على سلامة الطعام يجب غسل الفواكه والحضروات وتخلص من القشرة منها. ()
١٢. عند إعداد الطعام ارتد القفازات ولا يجب أن تغطي شعرك إذا كان طويلاً. ()
١٣. صبح الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة، أو اتركه على لبوتاجار أو المنصدة ()

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. الطعام قد
أ- يقل
ب- يفسد
ج- يعفن
د- لا يعفن
٢. السبب الرئيسي في فساد الطعام هو
أ- الحل
ب- للبكتيريا والعفن
ج- الماء
د- الملح
٣. السبب الرئيسي في فساد الأطعمة
أ- الماء
ب- برودة الجو
ج- البكتيريا
د. نظافة الأواني
٤. يكون من الخطير تناول الأطعمة
أ- الصحية
ب- الفاسدة
ج- المحفوظة
د- عند تناول أطعمة فاسدة قد
- أ- تمرض
ب- تنفخ
ج- لا شيء مما سبق ()
٦. تعتبر من الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.
أ- البكتيريا
ب- العفن
ج- الفطريات
د- كل ما سبق ()

٧. وتعدى هذه الكائنات الدقيقة على والعناصر الغذائية الأخرى.
- أ- السكريات ب- اللحم ج- الكلور
٨. تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية
- أ- دافئة ب- رطبة ج- كلاهما
٩. للاحتفاظ بالطعام بشكل آمن يجب إبقاء الأطعمة
- أ- دافئة ب- باردة ج- سلحة جدا
١٠. اللحوم ومنتجات الألبان تبقى في إلى أن يحين وقت استخدامها.
- أ- الثلاجة ب- المطبخ ج- البوتجاز
١١. يجب غسل لوح التقطيع والسكين بعد تقطيع اللحوم للقضاء على كل ..
- أ- الطفيليات ب- البكتيريا ج- السموم
١٢. للحفاظ على سلامة الطعام اغسل باستمرار واستخدم الصلبن و شطفهما بالماء جيدا
- أ- يديك ب- قفصك ج- عينيك
١٣. امسح المضاد في المطبخ قبل إعداد الطعام وبعده
- أ- بمعقم ب- بالماء فقط ج- بمطهرة نظيفة

السؤال الثالث: اكمل العبارات التالية بما تراعى مناسباً:

- ١) السبب الرئيسي في فساد الأطعمة
- ٢) السبب الرئيسي لفساد الأطعمة البكتريا و

السؤال الرابع: اختر من العمود ١ ما يناسبه من العمود ب

ب	١
١- البكتريا	١. الحصر اواب والفواكه تصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة
ب اد تركتها خارج الثلاجة لفترات طويلة	٢. السبب الرئيسي في فساد الأطعمة

السؤال الخامس : اجب عن الاسئلة التالية:-

١. كيف نحافظ على الطعام من التلف ؟
٢. لماذا يجب المحافظة على نظافة يديك وأسطح المطبخ؟

الموضوع السادس : الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. يتم إضافة الليمون للشراب الصناعي لحمايته من العفن و البكتريا. ()
٢. الشراب الصناعي يحتوي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي. ()
٣. الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي ()
٤. إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحمية من العفن والبكتريا ()
٥. الشراب الصناعي مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ()
٦. الشراب الطبيعي مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ()
٧. الشراب الطبيعي يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية ()
٨. الشراب الصناعي يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو لصناعية. ()
٩. يحتوي الشراب الطبيعي على نسبة أعلى من السكر مقارنة بالشراب الصناعي ()
١٠. يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مركز بخلط مع الماء ()
١١. الشراب الصناعي والطبيعي الحاضر يتم خلطه في معمل المصانع خلط الشراب وتعنته في زجاجات لبيعه في المتاجر. ()
١٢. من المشكلات التي تظهر أثناء صناعة الشراب ظهور طبقات منفصلتان ()

١٣. سبب ظهور طبقتين في العصير هو أن السكر لم يخلط بالشكل الصحيح. ()
 ١٤. الحل لتجنب ظهور طبقتين هو إضافة السكر إلى السائل عندما يكون سائدا ليسهل حله. ()

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. المشروبات
 - الحار
 - الباردة
 - له فائدة صحية لأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية
 - يبرودك بالطاقة بمسب الماء والسكر ولكن كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جدا .
 ٢. احرص عند إعداد الشراب الصناعي على إضافة السكر عندما يكون الشراب
 - باردا
 - دافئا
 - ساخنا
 - معقما
 ٣. ... له فائدة صحية لأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية
 أ- الشراب الطبيعي
 ب- الشراب الصناعي
 ج- كلاهما
 ٤. يبرودك بالطاقة بمسب الماء والسكر ولكن كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جدا .
 أ- الشراب الطبيعي
 ب- الشراب الصناعي
 ج- كلاهما
 ٥. الشرابين الطبيعي والصناعي أمثل للشراب ولكن الشراب
 أ- الطبيعي
 ب- الصناعي
 ج- المختلط
 ٦. لون الشراب داكيا جداً بسبب أن السكر المستخدم في صناعته ..
 أ- نظيف
 ب- غير نظيف
 ج- مكرر

السؤال الثالث: رتب طريقة إعداد الشراب وحفظه

- () إضافة مادتين حافضتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا.
 () أصبحت الآن زجاجات الشراب تكون الوقت أطول من دور أن تفسد.
 () تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة مما يساعد في القضاء على البكتيريا

السؤال الرابع: أكمل العبارات التالية بما تراه مناسباً:

١. يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات ..
 ٢. يتم تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على ..
 ٣. الشراب الطبيعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير ..

السؤال الخامس : اختر من العمود أ ما يناسبه من العمود ب :-

ب	أ
١. القصص على الكثير	١. شراب طبيعي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية
٢. إنه يحتوي على الفاكهة	٢. إذا كان السكر المستخدم في صناعة الشراب غير نظيف
٣. فإن لون الشراب يسود جداً	٣. عند إعداد الشراب الصناعي يجب تسخينه عند درجات حرارة مرتفعة

السؤال السادس : اجب عن الأسئلة الآتية بما تراه مناسباً:

١. لماذا يفصل الشراب الطبيعي عن الشراب الصناعي ؟
 ٢. لماذا يفصل إضافة السكر للماء عند إعداد الشراب وهو ساخن ؟
 ٣. لماذا يتم إضافة المواد الحافظة عند تصنيع الشراب ؟
 ٤. لماذا يتم تسخين الشراب جيداً قبل تصنيعه؟

نموذج (1)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. الطعام الجيد يحتوى على الكثير من
(أ) الأملاح (ب) الفيتامينات والمعادن (ج) الاطعمة المقلية (د) السكريات والدهون
2. البروتينات تساعد على بناء الجسم وتجديد ما يتلف منها .
(أ) عظام (ب) دهون (ج) أنسجة (د) أنسج
3. يعتبر الطعام إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن .
(أ) صحى (ب) غير صحى (ج) مضر (د) وجبة سريعة
4. تحتوى الوجبات السريعة على كميات كبيرة من
(أ) الفيتامينات (ب) الدهون والملح (ج) الكالسيوم (د) المعادن
5. تتوافر فى المحاشى مجموعة من العناصر الغذائية مثل
(أ) الاسماك (ب) الدهون (ج) العصائر (د) الأرز والخضروات

اسم الطالب /

الفصل /

امتحان شهر فبراير 2022 / 2023

محافظة الاسكندرية

الصف الرابع الابتدائى

المهارات المهنية

إدارة التعليمية

مدرسة

نموذج (2)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : -

1. النشويات والسكريات من
(أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الدهون (د) الكربوهيدرات
2. تعتبر اللحوم والأسماك من
(أ) الألياف (ب) الكربوهيدرات (ج) البروتينات (د) الاملاح المعدنية
3. يساعد على المحافظة على صحة العظام والاسنان .
(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (ج) الأملاح (د) الألياف
4. يساعد الجسم على التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات .
(أ) الدهون (ب) الماء (ج) الألياف (د) الكربوهيدرات
5. يجب ان تحتوى الوجبة الغذائية المتوازنة على
(أ) الكثير من الحلوى (ب) المشروبات الغازية (ج) الحبوب الكاملة (د) الأطعمة المقلية بالزيت

أسم الطالب /

الفصل /

امتحان شهر فبراير 2022 / 2023

محافظة الاسكندرية

الصف الرابع الابتدائى

المهارات المهنية

إدارة التعليمية

مدرسة

نموذج (3)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : -

1. نجدها فى اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض والمكسرات والبقوليات .
(أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الدهون (د) الكربوهيدرات
2. نجدها فى الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز .
(أ) النشويات (ب) الأملاح (ج) الفيتامينات (د) البروتينات
3. طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات .
(أ) الاسماك (ب) المحاشى (ج) العسل (د) البلبلة
4. من امثلة الوجبات السريعة
(أ) البطاطس المقلية (ب) البطاطس المشوية (ج) الذرة المشوية (د) الحبوب الكاملة
5. يتكون طبق من العدس والحمص والبصل والطماطم وكذلك الارز والمكرونة .
(أ) الملوخية (ب) البطاطس (ج) البلبلة (د) الكشرى

أسم الطالب /

الفصل /

نموذج (4)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : -

1. يقوم الجهاز الهضمى بتحويل إلى سكر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة .
(أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الدهون (د) الكربوهيدرات
2. الوجبات السريعة من الأطعمة غير الصحية لأنها تحتوى على الكثير من
(أ) الحبوب الكاملة (ب) الخضراوات (ج) الدهون (د) الفيتامينات
3. تعتبر اللحوم ومنتجات الألبان من
(أ) الأملاح المعدنية (ب) السكريات (ج) النشويات (د) البروتينات
4. قلل الطعام بالزيت يجعل الطعام
(أ) دهنياً وصحياً (ب) دهنياً وغير صحى (ج) بروتينياً وصحى (د) بروتينياً وغير صحى
5. تعد من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات .
(أ) الدهون (ب) الألياف (ج) الأملاح (د) النشويات

أسم الطالب /

الفصل /

نموذج (1)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : -

1. الطعام الجيد يحتوى على الكثير من **الفيتامينات والمعادن**

(أ) الأملاح (ب) الفيتامينات والمعادن (ج) الأطعمة المقلية (د) السكريات والدهون

2. البروتينات تساعد على بناء **أنسجة** الجسم وتجديد ما يتلف منها .

(أ) عظام (ب) دهون (ج) أنسجة (د) أسنان

3. يعتبر الطعام إذا احتوى على **صحي** الفيتامينات والمعادن .

(أ) صحي (ب) غير صحي (ج) مضر (د) وجبة سريعة

4. تحتوى الوجبات السريعة على كميات كبيرة من **الدهون والملح**

(أ) الفيتامينات (ب) الدهون والملح (ج) الكالسيوم (د) المعادن

5. تتوافر فى المحاشى مجموعة من العناصر الغذائية مثل **الأرز والخضروات**

(أ) الاسماك (ب) الدهون (ج) العصائر (د) الأرز والخضروات

اسم الطالب /

الفصل /

نموذج (2)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : -

1. النشويات والسكريات من **الكربوهيدرات**

(أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الدهون (د) الكربوهيدرات

2. تعتبر اللحوم والأسماك من **البروتينات**

(أ) الألياف (ب) الكربوهيدرات (ج) البروتينات (د) الاملاح المعدنية

3. يساعد على المحافظة على صحة العظام والاسنان .
الكالسيوم

(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (ج) الاملاح (د) الألياف

4. يساعد **الماء** الجسم على التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات .

(أ) الدهون (ب) الماء (ج) الألياف (د) الكربوهيدرات

5. يجب ان تحتوى الوجبة الغذائية المتوازنة على **الحبوب الكاملة**

(أ) الكثير من الحنوى (ب) المشروبات الغازية (ج) الحبوب الكاملة (د) الأطعمة المقلية بالزيت

نموذج (3)

اختر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات المعطاة : -

البروتينات

1. نجدها في اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض والمكسرات والبقوليات .

(أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الدهون (د) الكربوهيدرات

النشويات

2. نجدها في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز .

(أ) النشويات (ب) الأملاح (ج) الفيتامينات (د) البروتينات

المحاشي

3. طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات .

(أ) الأسماك (ب) المحاشي (ج) العسل (د) البلبلة

4. من أمثلة الوجبات السريعة .. البطاطس المقلية

(أ) البطاطس المقلية (ب) البطاطس المشوية (ج) الفرة المشوية (د) الحبوب الكاملة

الكشري

5. يتكون طبق من العدس والحمص والبصل والطماطم وكذلك الأرز والمكرونة .

(أ) الملوخية (ب) البطاطس (ج) البلبلة (د) الكشري

نموذج (4)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

الكربوهيدرات

1. يقوم الجهاز الهضمي بتحويل إلى سكر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة .

(أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الدهون (د) الكربوهيدرات

الدهون

2. الوجبات السريعة من الأطعمة غير الصحية لأنها تحتوى على الكثير من

(أ) الحبوب الكاملة (ب) الخضراوات (ج) الدهون (د) الفيتامينات

البروتينات

3. تعتبر اللحوم ومنتجات الألبان من

(أ) الأملاح المعدنية (ب) السكريات (ج) النشويات (د) البروتينات

دهنياً وغير صحى

4. قلل الطعام بالزيت يجعل الطعام

(أ) دهنياً وصحياً (ب) دهنياً وغير صحى (ج) بروتينياً وصحى (د) بروتينياً وغير صحى

الدهون

5. تعد من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات .

(أ) الدهون (ب) الألياف (ج) الأملاح (د) النشويات

اسم الطالب /

الفصل /